

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение деревни Лузгина  
«Детский сад «Аистенок»

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д. Лузгина  
«Детский сад «Аистенок»  
Бондарева И.В.  
пр. № 2/от « 01 » 09 2022г.



**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
(суточная)**

(На основании Приложения N. • 10 таблица №1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
белки (мг/сут)	42	54
жиры (мг/сут)	47	60
углеводы (мг/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50
витамин В1 (мг/сут)	0,8	3,9
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0
витамин А (рет. экв/сут)	450	500
витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций (мг/сут)	800	900
фосфор (мг/сут)	700	800
магний (мг/сут)	80	200
железо (мг/сут)	10	10
калий (мг/сут)	400	600
йод (мг/сут)	0,07	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02
фтор (мг/сут)	1,4	2,0